



動亂歸於寂靜，
差別歸於平等，
寂靜與平等，
就是涅槃的境界。

星雲說偈

不生氣

文／星雲大師

不起瞋恚心，
修習忍智慧，
精進持淨戒，
能辦一切事。

——《華嚴經》

我們平時的心念及行為，有好與不好，但最糟糕的是瞋恨。所謂「一念瞋心起，百萬障門開」，只要瞋恚的恨心一生起來，往往沒有道理人情可言，什麼都不顧了。

有的人怒火中燒時，也許看到一盆花，就生氣地把花給攪了，可是花並沒有得罪他；或是看到桌子就將它推倒，可是桌子也沒有得罪他，可見瞋恨、暴怒是很糟糕的事，會讓人失去理智。

要一個人忍受苦難、忍受飢餓、忍受寒冷等，都還算容易，但是忍一口氣，這就很難了。例如有的人上法院打官司，為的就是爭一口氣，不惜花大錢請律師訴訟。

瞋恨心很惡、很毒，可以毒害一個人的心靈，許多無邊的罪惡，都是源自於一念的瞋恨。像戰爭時的殺敵，是為保國衛土，不得已而殺，如果帶著瞋恨的心，一心想殺死、打死對方，這樣就不應該了。

「不起瞋恚心，修習忍智慧」，瞋恨心重的人，必須修習「忍」的智慧，忍耐正是用來對治瞋恨的。有道是「忍一口氣，風平浪靜」，不論什麼事，可以今天不計較，就忍一下，或許明天就沒有事了。

所以，我常勸想發脾氣的人，先不忙著發作，發脾氣前先轉個念，例如五分鐘後才找對方吵架或理論，等忍過了這五分鐘，也許就不吵架、不理論了。

忍是一種力量，有力量就能將瞋恨心制住，將瞋恨心消除，將瞋恨心化解，這就是忍的智慧，沒有智慧是不能忍的。

「精進持淨戒，能辦一切事」，做事能持淨戒，就不會做犯戒犯法的事，並以忍耐的力量去除瞋恨心，此外，還要有精進的力量，才能將事情完成。

持戒就是守法，做事能奉公守法，精進奮發，何愁不能辦成一切事。



圖／妙顯

陳亮達 無腿泳敢向前

【記者林汝娟台北報導】患有罕見疾病的「羽球精靈」范榮玉、出生就失去雙腳的「水中蛟龍」陳亮達他們克服困境、力爭上游，闖出一片天。

台灣體育署集結去年總統教育獎十二位體育類得主的故事出版《逆光飛翔的天使》，舉行新書發表記者會。

羽球精靈 連4年大賽奪牌

罹患罕見疾病「催契爾科林斯症候群」的范榮玉，顏面骨骼也發育不全且有輕微弱視，加上患有小耳症，需佩戴助聽器，卻在羽球運動找到自己的天空，從二〇一〇年起憑著出色球技，連續四年奪得大型國際賽獎牌，今年更在夏季聽障奧運獲得女子羽球單打金牌。

范榮玉說，知道自己先天條件不好，所以必須花更多的時間練習，她每天練習超過六小時。

在求學過程，因為容貌不免會引來同儕指指點點，范榮玉認為：「自己不一樣，那就要比別人更好。」

無論對於課業或是羽球，她都全力以赴，為自己設定目標，不斷突破自己。

現在就讀台灣師範大學體育系二年級的

范榮玉，未來更想至日本攻讀幼兒體育，范榮玉說，很多身障者多數都沒自信，希望從小吸引更多出來運動，培育運動選手，找到自己的天賦，因為羽球讓范榮玉自己找到自信，也讓她變得更堅強。

水中蛟龍 身障賽5銀1銅

沒有雙腿也可以熱愛游泳、籃球、躲避球。高雄市鳳山國小六年級學生陳亮達，雖然出生時就沒有小腿，身高不到一百公分，右手的食指、中指與無名指「併指」，卻不放棄人生，反而逆流向上、衝破逆境，喜歡籃球、羽球、棒球等各式運動。

原本是當水中療程才開始學游泳的陳亮達，沒想到意外開發潛能，漸漸喜歡上游泳並投入訓練，今年更在全國身障運動會拿下五銀一銅好成績。

陳亮達說，今年四百公尺自由式拿第二名，兩年後想拿第一名，用獎金讓阿嬤換機車。

從兩歲多開始就陪陳亮達練學游泳復健的阿嬤陳林美英說，當時只要對他比「讚！」他就可以來回一直游，現在每天凌晨四時就去游泳池報到，活潑樂觀的他，更成為「開心果」。



《逆光飛翔的天使》新書中主角之一的陳亮達，認真預備游泳的樣子。

圖／記者林汝娟

嚴寬祐長者 當代維摩居士



文／記者王靖淇整理、報導
圖／香港佛光道場提供

嚴寬祐長者一生充滿慈善的夢想，他是佛光山榮譽功德主、國際佛光會世界總會長者，為佛教事業努力不懈。

嚴寬祐長者，本名祐邦，一九二四年出生於廣東汕頭望族，一九四二年太平洋戰爭爆發，目睹流離失所難民，感悟世間無常，開啓學佛人生，二十歲加入汕頭覺世佛學會，二十四歲皈依虛雲老和尚座下，法名寬祐。

一九五五年，嚴長者赴港成立利生貿易公司，經營泰國、新加坡進口生意。當年他與同樣信仰佛教的崔常敏小姐結婚，成為菩提眷屬。嚴長者夫婦，對弘法利生推動佛教事業不遺餘力。早年創辦香港佛經流通處，刊印百餘種佛經，流通百萬冊，促使佛法廣布。

一九六六年，大陸文化大革命開始，在「破四舊、立四新」的口號下，佛教寺院

經書大部分當場焚毀，甚至有的被運往紙廠做紙漿原料。嚴長者深感痛心，於是委託駐港人員，向大陸搜求所有將充作紙漿的經書，運到香港，在堆積如山的麻袋包中，如沙裡淘金般挑選佛經，之後煞費苦心地整理，把珍貴的善本保存下來。有重覆或普通版本，便在香港佛經流通處流通，或贈予台灣及南亞各國佛教寺院。

一九七四年移民美國德州。當時，美國南部各州沒有一座正式的佛教道場，嚴長者受大陸來此的淨海法師感動，一九七九年在休斯頓成立「德州佛教會」，並著手興建道場「佛光寺」和「玉佛寺」。一九九〇年六月二日玉佛寺落成典禮時，市長、祕書長與市議員聯合宣布當日為「佛教日」，為美國弘法展開

新頁。

一九八〇年嚴長者捐地十英畝予佛光山，在美國德州奧斯汀創建「香雲寺」，並於達拉斯捐助成立佛光道場；嚴長者追隨星雲大師四十餘年，一心奉行大師理念，他說：「我永遠都是佛光人，並效法維摩居士弘法利生。」

大師特別讚歎他對佛教文教事業的巨大貢獻。「他一生為佛教奉獻身心，為文化教育、慈善關懷付出，令人景仰懷念。」

嚴寬祐長者上月二十七日往生，享壽九十歲。六日，靈骨由遺孀嚴崔常敏居士陪伴、兒子嚴崇恩親捧，自香港返台到佛光山萬壽園安奉。

佛光山開山星雲大師在嚴長者靈骨抵達高雄小港機場時，特別前往致意，並向這位佛教護法獻上無盡追思：「嚴老回來了，您就安心住在這裡（佛光山）。」大師對嚴老情義深切。

崔常敏居士回憶起嚴長者往生的前兩天，告訴她：「香港壞人太多、不安全，送我回到佛光山淨土。」她依照長者遺願，帶他回來佛光山；另一半靈骨則將遍灑美國休斯頓大地，讓嚴長者繼續守護他一手開創的德州佛教淨土。

嚴長者的兒子嚴崇恩，從小耳濡目染、薰習佛法，很支持父母的佛化事業。嚴崇恩說：「我將跟隨父母的腳步，繼續朝著父母的心願前進。母親時常教導我：『要做利人利己、利人不利己的事，至於人己皆不利的事不可為。』」他表示，會把持這三點原則處世。

佛光山開山星雲大師對嚴長者靈骨說：回來了，就安住在這裡 圖／人間社記者慧豪

西來寺近期活動

日期	活動內容
9/14	西來寺環保回收日
9/20	人間佛學院開學 國際淨灘日
9/21	捐血活動 西來寺環保回收日
9/24	光明燈法會
9/26~28	英文八關齋戒修道會
9/28	西來寺環保回收日

西來寺話中秋 月色下談法論道



西來寺住持慧東法師帶領法師們與信眾喝茶談禪。

圖／人間社記者陳碧雲

【人間社記者善淨洛杉磯報導】為慶祝中秋佳節，「月色下的西來夜—中秋茶話會」，九月六日於西來寺成佛大道展開。

西來寺住持慧東法師以英文歡迎大眾參加「中秋茶話會」，說明中秋節是中國民間的一個傳統節日，而中秋不單單是華人的節慶，佛教受中華文化的影響，更以月亮比喻圓滿佛性，希望眾人於中秋月圓之時，皆能尋找到內在般若本性。

此次活動於臉書社群網站公布訊息，吸引不少美籍鄰居踴

躍報名，當日逾二百五十名參加，為了讓語言不是距離，茶席分有英文八組，中文二組。茶話會由西來古箏班與蓮花樂團演奏開場後，大眾各至指定茶席，席間由法師泡茶並開示佛法。十桌茶席排列成佛大道上，夜光月色下，彼此品茗、談法論道。

茶話會後慧東法師引導眾人禪坐，以慈悲觀沉澱心靈，讓佛法烙印心田。最後以佛光山開山星雲大師〈獻燈祈願文〉，讓大眾於佛前獻燈回向祈願，圓滿茶話會。